2.021 Nátierka karfiolová s vajíčkami
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, 1, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
maslo	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,60	1,60
karfiol	1,00	0,80	1,20	0,96	1,40	1,12	1,60	1,28
vajcia	8	0,40	10	0,50	12	0,60	14	0,70
mlieko	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
cibuľa	0,15	0,13	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
soľ	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Karfiol očistíme, uvaríme v slanej vode. Cibuľu po očistení nakrájame na jemno, speníme na oleji, pridáme uvarený na ružičky rozobratý karfiol a podusíme. Necháme vychladnúť. Maslo vymiešame s mliekom, pridáme na tvrdo uvarené, postrúhané vajcia, vychladnutý udusený karfiol a dobre vyšľaháme. Dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	325	78	0,81	8,1	0,6	0,6	0,2	9,8	0,1	0,052	0,0	0,0	3,3	0,0
B	415	100	0,99	10,3	0,9	0,7	0,3	11,7	0,2	0,064	0,0	0,0	3,9	0,0
C	518	124	1,20	12,9	0,9	0,9	0,4	14,4	0,2	0,082	0,0	0,0	4,6	0,0
D	621	149	1,42	15,6	0,9	1,1	0,4	17,7	0,2	0,100	0,0	0,0	5,3	0,0